



図3

料理店がありますが、普通のメキシコ料理店でチミチャンガを見かけることはまずありません。その起源は諸説ありますが、アリゾナ州のピマ郡あたりで生まれたことは確かなようです(Wikipedia)。ブリトーだけでもおいしいのですが、揚げることで香ばしさと濃密さが一層際立ちます。日本ではメキシコ料理店でさえあまり見かけませんが、仮にあってもチミチャンガをメニューに入れている店には未だ出会ったことがありません。もしもどこかで見かけたらぜひ教えてもらいたいものです。

今回は(チミチャンガを除き)一般家庭の定番料理をいくつかご紹介しました。これらをアメリカの典型的な食事と言っては一部の人から異論が出そうですが、日本人の一般食が実は寿司や天ぷらなどではなく、みそ汁やおにぎりだったりするのと同様、むしろ本当に身近な食事と言えるでしょう。

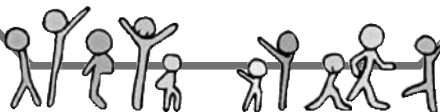
参考：

本間 千枝子 (2004)『世界の食文化〈12〉アメリカ』農山漁村文化協会

<https://en.wikipedia.org/wiki/Chimichanga>

米国先住民のソウル・フード：フライブレッド

経営学部 地村みゆき



米国先住民のソウル・フードは何かと聞かれたら、私はまずフライブレッド (frybread) を挙げるだろう。フライブレッドは米国南西部、

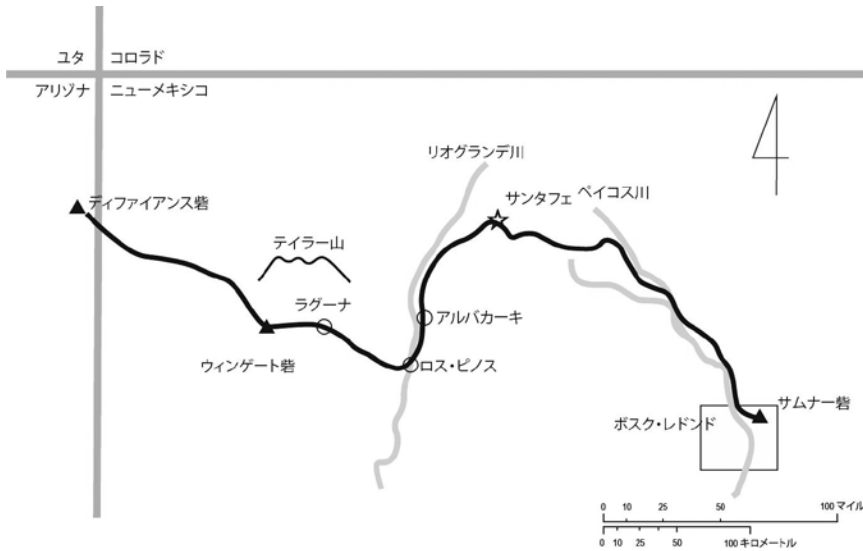
アリゾナ州北部からユタ州、ニューメキシコ州をまたがる広大な土地を保留地¹に持つナバホ族が生み出した食べ物であるが、今や他の先住民集団にも広く受け入れられ、食されている。さまざまな部族出身者が集う、歌と踊りのお祭りイベントであるパウワウ (powwow) やフリーマーケットの屋台で売られているし、家庭でも日常的に作られている。家庭ごとにレシピが違い、そこには代々受け継がれる「母の味」「祖母の味」がある²。

フライブレッドは日本語では「揚げパン」だが、「揚げパン」と聞いて私たちが想像するようなカレーパンの類ではない。メキシコ料理のタコス等に使われるトルティーヤの生地を揚げたものを想像してほしい。必要な材料は、主に小麦粉と水と塩とベーキングパウダー、そして油³である。まず、油以外の材料をボウルに入れ、混ぜて生地を作る。その生地を十分に寝かせてから、1枚分を丸く伸ばす。それから、鉄のスキレットに油を溶かし、生地を入れて揚げる。両面が黄金色に揚がったら油を切り、お皿にのせていただく⁴。食事にするなら、細かく刻んだレタスとトマト、味付けして炒めたミンチ肉かチリビーンズ、シュレッドチーズをのせて食べるナバホ・タコスも良い。ナバホ族に伝統的に伝わるマトン・シチュー(羊肉と野菜を水で煮たもの)と一緒に頂くのも美味しい。おやつにするなら、粉砂糖やはちみつをかけるのも良い。私のおすすめはナバホ・タコスである。半分に折って、大きな口で豪快に食べたい。

フライブレッドの起源は約150年前、白人の領土拡張に伴い起こったナバホ族の強制移住ま



ナバホ・タコス (「インディアン・タコス」とも呼ばれる)



ナバホ族の強制移住の道のり

でさかのぼる⁵。1864年から1866年まで、ナバホの人々は故郷を追われ、東に約640kmも離れたボスク・レドンド (Bosque Redondo) への移住を強いられた⁶。そこでの生活はひどいものであった。不毛の砂漠地帯に位置するボスク・レドンドでは、彼らが日常的に食していた豆などの主食を育てることも容易でなかったという。飢えに苦しむ人々を前に、米国政府は小麦粉、砂糖、ラード等の食材を配給した。それらの安価な配給品を活用する中で生まれたのがフライブレッドだった。要するに、フライブレッドは、苦境に見舞われたナバホの人々が「生き残ろう」と奮闘する中で生み出した食べ物だったのである。

その結果、フライブレッドは今、先住民の食文化の一つとして根付いている。アリゾナ州フェニックスには先住民が経営するフライブレッド専門のレストランもあるくらいだ。しかし、その普及を素直に喜ぶわけにはいかない現状もある。それは、フライブレッドが先住民間の肥満と糖尿病の蔓延に一役買っているという問題だ。フライブレッドの糖質、脂質、カロリーはともに高い。大きめの紙皿1枚分がなんと700kcalあり、脂質は25gあるそうだ⁷。それに粉砂糖や肉やチーズを加えたら、摂取カロリーはさらに増えることになる。先住民の二型糖尿病への罹患率は高く、その発症年齢は他の人々よりも10年も早いことが明らかになってい

る⁸。苦境の中で生まれたサバイバルの象徴が、今度は健康問題の一因となり、彼らを苦しめているのだ⁹。

私は高校時代の1年間にナバホ族の保留地で過ごした。ホストファミリーと共にフライブレッドを食し、作り方を伝授してもらい、その虜になって帰国した。そのせいかどうかは不明だが、帰国後体重を計ったらなんと8kgも増量していた。

それから15年後のある夏、再びホストファミリーの家に滞在する機会があった。その際、食卓にあがったのは、やはりフライブレッドとマトン・シチューであった。フライブレッドは先住民のソウル・フードの1つであり、私にとって忘れられない思い出の味でもある。

- 1) 保留地とは、西洋人の植民および領土拡張の過程において、先住民集団の居住のために指定された区域であり、一定の連邦規制下で先住民が自治を行っている。なお、先住民の全てが保留地に住んでいるというわけではない。詳しくは阿部珠理編著『アメリカ先住民を知るための62章』明石書店 (2016年) を参照。
- 2) Dana Vantrease, "Commod Bods and Frybread Power: Government Food Aid in American Culture," *Journal of American Folklore* 126, no. 499 (Winter 2013), 59.
- 3) ラードかクリスコ (Crisco) という植物油がよく使われる。
- 4) "Frybread Recipe," *Smithsonian Magazine* (July 2008), <https://www.smithsonianmag.com/arts-culture/frybread-recipe-83848/>
- 5) 起源に関しては諸説あり、1940年代に作られ始めたとする説もある。Devon Mihesuah, "Indigenous Health Initiatives, Frybread, and the Marketing of Nontraditional 'Traditional' American Indian Foods," *Native American and Indigenous Studies* 3, no. 2 (2016), 48.
- 6) ナバホの人々はその距離を歩いて移動し、道

中および収容先で多くの命が失われた。それら一連の強制移住はロング・ウォークと呼ばれ、ナバホの人々はボスク・レドンドおよびサムナー砦を“Hwéeldi”、「苦難の地」と呼ぶ。

- 7) Jen Miller, “Frybread,” *Smithsonian Magazine* (July 2008), <https://www.smithsonianmag.com/arts-culture/frybread-79191/>
- 8) Angie Wagner, “Icon or Hazard? The Great Debate over Fry Bread,” *Associated Press*, August 21, 2005.
- 9) 最近では、これらの配給品から生みだされた不健康な食物を積極的に「食べない」ことで西洋人の植民地支配からの脱却を狙う動きもある。Andrea Smith, “Decolonization in Unexpected Places: Native Evangelicalism and the Rearticulation of Mission,” *American Quarterly* 62, no.3 (September 2010), 587.

Big size in America!!

文学部2年 玉井 明音



担任の先生に薦められてアメリカへの短期留学を決めた高校2年生の夏。私は何もかもがビッグサイズというアメリカの勝手なイメージを持ちながら、本当にそうなのか見てみたいというワクワク感を胸に日本を後にしました。

今回はそんなビッグな期待を裏切らなかった「食」について私が体験したことを書きたいと思います。



私は日本人とパキスタン人の生徒たちと約2週間、キャンパス内にある寮で生活を共にしました。ほとんどの時間をシェアし、英語を通して異文化を理解する勉強をしました。1日の中で

最も楽しかった時間は、食事でした。

私を含め、みんなアメリカに来るのは初めてだったので全てにおいて驚きの連続でした。その中で私が特に驚いたことはビッグだけでなく、カフェテリアに置いてある「ソースの種類」と「シリアルの種類」でした。朝食と昼食は毎日学校のカフェテリアで食べたのですが、ハンバーガーやホットドッグ用のケチャップ類のソースが約10種類ほどあり、選ぶだけでも迷い過ぎて時間がかかってしまいました。



シリアルも砂糖の有無から、グラノーラやピンクやパープル、グリーンなどカラフルな色の付いたシリアルまでありました。シリアルにかけるミルクも低脂肪のミルクや豆乳など、本当にたくさんの種類がありました。

カフェテリアでのご飯は、朝昼で多少変わりますが、基本はハンバーガー、ポテトといったオーソドックスなスタイルでした。

夕食時はみんなで、学校近くのサンドイッチ屋やレストラン、スーパーマーケットに行きました。サンドイッチ屋のようなファストフード店等のドリンクはMサイズを頼んだつもりなのに、自分の顔のサイズよりはるかに大きな入れ物に入って出てきたので驚きました。「これがアメリカンサイズかっ！」と身をもって感じました。スーパーに売っている飲み物やお菓子は、日本では絶対に見かけないほどの大きさでした。

アメリカンサイズを実感できた体験となりました。

